



**PENGARUH KELENTUKAN, KEKUATAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP
KEMAMPUAN TENDANGAN LURUS KEDEPAN ATLET PENCAC SILAT
KOTA PALOPO**

*The Influence Of Flexibility, Strength, And Balance On Straight Forward Kick Skills Of Pencak
Silat Athletes In Palopo City*

Arfian Hajir

Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, Pascasarjana Universitas Negeri Makassar

Email: arfian.hajir10@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh langsung kelentukan, kekuatan dan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan lurus kedepan atlet pencak silat Kota Palopo. Penelitian ini menggunakan teknik analisis jalur (*Path Analysis*). Penelitian ini berusaha mengidentifikasi, mengungkapkan, dan mendeskripsikan pengaruh kelentukan, kekuatan dan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan lurus kedepan atlet pencak silat Kota Palopo. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat Kota Palopo sebanyak 30 orang laki-laki. Data yang dikumpulkan terdiri dari data hasil tes kelentukan, kekuatan dan keseimbangan, dan hasil tes kemampuan tendangan lurus kedepan. Hasil tes yang diperoleh dari penelitian ini selanjutnya dianalisis secara deskriptif, uji kualitas data, uji asumsi klasik dan uji model.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Terdapat pengaruh langsung yang signifikan kelentukan terhadap keseimbangan pada kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo sebesar 54,6%. (2) Terdapat pengaruh langsung yang signifikan kekuatan terhadap keseimbangan pada kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo sebesar 42,9%. (3) Terdapat pengaruh langsung yang signifikan kelentukan terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo sebesar 53,1%. (4) Terdapat pengaruh langsung yang signifikan kekuatan terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo sebesar 21,3%. (5) Terdapat pengaruh langsung yang signifikan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo sebesar 26,2%. (6) Terdapat pengaruh yang signifikan kelentukan terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo melalui keseimbangan sebesar 14,3%. (7) Terdapat pengaruh yang signifikan kekuatan terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo melalui keseimbangan sebesar 11,2%.

Kata kunci: Kelentukan, Kekuatan, Keseimbangan, dan Kemampuan Tendangan Lurus Kedepan

ABSTRACT

The study aims at examining whether there is direct influence of flexibility, Strength, And Balance On Straight Forward Kick Skilss Of Pencak Silat Athletes, the study employed path analysis technique. The study tried to identify, discover, and describe the influence of flexibility, Strength, And Balance On Straight Forward Kick Skilss Of Pencak Silat Athletes in palopo city. The research subjects were 30 male athletes of pencak silat. Data collections consisted of data of flexibility, Strength, and data of Straight Forward Kick Skilss. The data then were analyzed descriptively by conducting data quality test, classical assumption test, and model test.

The results of study reveal that (1) there is direct influence significantly of flexibility on Balance in Straight Forward Kick Skilss Of Pencak Silat Athletes in palopo city by 54,6%, (2) there is direct influence significantly of Strength on balance in straight Forward Kick Skilss Of Pencak Silat Athletes in palopo city by 42,9%, (3) there is direct influence significantly of flexibility on straight Forward Kick Skilss Of Pencak Silat Athletes in palopo city by 53,1%, (4) there is direct influence significantly of strength on Straight Forward Kick Skilss Of Pencak Silat Athletes in palopo city by 21,3%, (5) there is direct influence significantly of Balance on Straight Forward Kick Skilss Of Pencak Silat Athletes in palopo city by 26.2%, (6) there is direct influence significantly of flexibility on Straight Forward Kick Skilss Of Pencak Silat Athletes in palopo city through balance by 14,3%, (7) there is direct influence significantly of strength on Straight Forward Kick Skilss Of Pencak Silat Athletes in palopo city through balance by 11,2%.

Keywords: *flexibility, Strength, Balance, Straight Forward Kick Skilss*

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan ilmu bela diri yang tercipta oleh budaya bangsa Indonesia untuk mempertahankan diri dari bahaya-bahaya yang mengancam keselamatan dan kelangsungan hidupnya, pencak silat sangat dipengaruhi oleh falsafah, budaya dan kepribadian bangsa Indonesia.

Di kawasan melayu dapat ditemukan beladiri pencak silat dengan mempergunakan istilah bermacam – macam seperti '*bersilat*', '*gayong*', '*cekak*' di semenanjung Malaysia dan Singapura, dan di Thailand di Provinsi Pattani, Satun dan Narathiwat digunakan istilah '*bersilat*' juga. Sedangkan di Filipina Selatan digunakan istilah '*pasilat*'. Di Indonesia sendiri istilah pencak silat baru mulai dipakai setelah berdirinya organisasi pencak silat IPSI), sebelumnya di daerah Sumatera lebih dikenal dengan istilah silat, sedangkan di tanah Jawa kebanyakan dikenal dengan istilah pencak saja. Organisasi Pencak Silat di Indonesia yang disebut dengan Ikatan Pencak Silat Indonesia atau disingkat IPSI didirikan pada tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta, yang diprakarsai oleh Wongsonegoro, yang saat itu menjabat sebagai ketua Pusat Kebudayaan Kedu.

Saat ini, pencak silat berkembang hingga ke berbagai belahan dunia dan menjadi salah satu ajang olahraga yang dipertandingkan seperti POM Asean, Sea Games, Kejuaraan dunia dan pada ASIAN GAMES Indonesia tahun ini 2018 untuk pertama kalinya pencak silat akan dipertandingkan.

Demikian pula halnya, Pencak Silat sebagai salah satu cabang olahraga unggulan di Sulawesi Selatan. Di Kota Palopo, ada banyak aliran perguruan silat dan memiliki tempat latihan masing – masing. Namun ada juga tempat latihan yang menggabungkan seluruh aliran perguruan Pencak Silat melakukan latihan bersama. Sejauh ini Prestasi atlet Kota Palopo sangat membanggakan baik itu di tingkat Pelajar maupun dewasa. Di tingkat Pelajar atlet silat Kota Palopo berhasil mendapatkan juara 1 pada Olimpiade Olahraga Tingkat Nasional, untuk dewasa atlet pencak silat Kota Palopo sudah beberapa kali mewakili pencak silat sulawesi selatan untuk

bertanding di Pra PON dan PON dan pada tahun 2013 Pencak Silat Kota Palopo berhasil memperoleh juara umum 1 pada ajang Pra Porda.

Beladiri Pencak Silat sendiri, memiliki tehnik – tehnik dasar yang dapat digunakan seperti pukulan, tendangan, kuncian, bantingan, guntingan dll. Fokus penelitian pada satu tehnik saja yaitu tendangan lurus ke depan. Tendangan merupakan salah satu tehnik yang sangat penting dalam memeragakan pencak silat selain jangkauan yang lebih panjang juga serangan yang dilakukan untuk memelmahkan lawan. Dalam melakukan tendangan menggunakan kaki/tungkai. Tendangan lurus ke depan adalah tendangan yang menggunakan ujung kaki dengan tungkai lurus. Tendangan ini mengarah ke depan pada sasaran dengan meluruskan tungkai sampai ujung kaki. Bagian kaki yang kena saat menendang adalah pangkal bagian dalam jari – jari kaki. Posisi badan menghadap ke sasaran.

Untuk menampilkan suatu tehnik yang baik seperti tendangan, pesilat hendaknya melakukan latihan yang rutin dengan arahan pelatih. selain itu ada faktor penunjang seperti beberapa komponen fisik dominan seperti kekuatan, kelentukan dan keseimbangan.

Perlu dicermati bahwa untuk melakukan tehnik tendangan apabila tidak didukung oleh faktor komponen fisik tersebut, akan menghasilkan tendangan yang kurang baik. Sebaliknya apabila seorang pesilat memiliki komponen fisik tersebut, akan memudahkan dan membuat tendangan pesilat akan jadi lebih efektif.

Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Atau dapat pula didefinisikan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk membangkitkan suatu tegangan terhadap suatu tahanan. Secara mekanis kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam suatu kontraksi maksimal. Kekuatan yang dimaksud adalah kekuatan otot tungkai. Kekuatan kontraksi otot tungkai dapat memberikan kemampuan gerak pada saat melakukan tendangan dalam olahraga pencak silat. Oleh karena itu, ketika melakukan suatu tendangan, kekuatan sangat berpengaruh untuk

memberikan tendangan yang baik guna melemahkan lawan.

Tidak hanya kekuatan, kelentukan juga dibutuhkan dalam melakukan tendangan. Kelentukan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerak dalam ruang sendi. Kelentukan berguna untuk efisiensi gerak dalam melakukan aktivitas gerak dan mencegah kemungkinan terjadinya cedera. Kelentukan merupakan salah satu komponen fisik yang penting dalam melakukan suatu tendangan karena apabila seseorang atlet memiliki kelentukan yang baik maka akan memudahkan dalam melakukan serangan ke arah terutama saat menendang. Atlet yang memiliki kelentukan yang baik mampu mengatur arah sasaran saat melakukan tendangan dibanding atlet yang kurang lentuk. Semakin lentuk seseorang, semakin bagus pula dalam melakukan tendangan.

Komponen fisik yang lain yang dibutuhkan dalam melakukan suatu tendangan adalah keseimbangan. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuh baik saat bergerak maupun tidak bergerak. Dengan memiliki keseimbangan yang baik, seorang atlet tidak mudah terjatuh dalam melakukan serangan termasuk tendangan. Apalagi saat melakukan tendangan, tumpuan berat badan berada pada satu kaki yang bertahan. Dengan demikian, keseimbangan ini sangat diperlukan dalam pencak silat terutama saat melakukan tendangan agar posisi tubuh tetap dalam keadaan seimbang atau tidak terjatuh. Keseimbangan ini sangat penting dimana tanpa keseimbangan, seorang atlet tidak dapat melakukan gerak dengan baik.

Dari beberapa penjelasan terkait dengan komponen fisik diatas, perlu diketahui bahwa pada saat melakukan observasi langsung, peneliti melihat bahwa permasalahan yang terjadi di lapangan baik pada saat proses latihan pencak silat, atlet belum menguasai sepenuhnya tehnik – tehnik dalam melakukan tendangan depan. Banyaknya jenis tendangan yang dilatih membuat fokus suatu serangan kurang maksimal. Seorang atlet dituntut tinggi menguasai semua teknik serangan, baik itu pukulan, tendangan, bantingan dll. sementara ditinjau dari sarana dan prasarana yang kurang memadai sehingga menyulitkan atlet didalam proses latihan, hal tersebut akan terlihat dalam suatu kejuaraan.

Seperti pada Porda Bantaeng kontingen pencak silat Kota Palopo gagal mendapatkan 1 pun medali emas dan gagal mengirimkan atletnya untuk mengikuti seleksi Pra PON. Menurut pengamatan penulis, atlet kesulitan didalam pertandingan karena kurangnya penguasaan teknik. Selain itu, dari komponen fisik seperti kekuatan, kelentukan, dan keseimbangan masih belum terbentuk dengan baik.

Pada saat melakukan tendangan, kekuatan yang dimiliki oleh atlet Pencak Silat Kota Palopo masih belum terbentuk sehingga belum bisa melemahkan lawan, dan kelentukan juga belum terbentuk dengan baik sehingga pada saat melakukan tendangan atlet Pencak Silat Palopo tidak dapat menjangkau sasaran dengan baik, sama halnya dengan keseimbangan yang juga belum terbentuk dengan baik sehingga pada saat melakukan tendangan atlet Pencak Silat Kota Palopo sangat mudah terjatuh.

Dari uraian diatas bahwa kekuatan, kelentukan, dan keseimbangan sangat erat kaitannya dengan kemampuan teknik serangan tendangan depan. Hal ini yang melatar belakangi penulis untuk melakukan suatu penelitian guna untuk mengetahui pasti tentang adanya pengaruh tersebut, dengan mengangkat judul penelitian :Pengaruh Kelentukan, Kekuatan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan LurusKedepan Atlet Pencak Silat Kota Palopo.”

Adapun tujuan penelitian ini yaitu (1) Untuk mengetahui ada pengaruh langsung kelentukan terhadap keseimbangan pada kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo, (2) Untuk mengetahui ada pengaruh langsung kekuatan terhadap keseimbangan pada kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo, (3) Untuk mengetahui ada pengaruh langsung kelentukan terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo, (4) Untuk mengetahui ada pengaruh langsung kekuatan terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo, (5) Untuk mengetahui ada pengaruh langsung keseimbangan terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo, (6) Untuk mengetahui ada pengaruh tidak langsung kelentukan terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota

Palopo melalui keseimbangan, (7) Untuk mengetahui ada pengaruh tidak langsung kekuatan terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo melalui keseimbangan.

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pencak Silat

1. Pengertian

Pada tahun 1975 pengurus besar Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) dan Badan Koordinasi Inteligen Negara (BAKIN) dalam Kriswanto (2015:14) mendefinisikan “Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela atau mempertahankan, eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggalnya) terhadap lingkungan hidup atau alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa”.

Tahun 1995 pengurus besar IPSI menyempurnakan arti pencak silat, yaitu bela serang yang teratur menurut sistem, waktu, tempat dan iklim dengan selalu menjaga kehormatan masing-masing secara kesatria, tidak melukai perasaan. Jadi pencak lebih menunjukkan pada segi lahiriah, sedangkan silat adalah gerak bela serang yang sangat erat hubungannya dengan rohani sehingga menghidupkan naluri, menggerakkan hati nurani manusia yang menyerah kepada Tuhan Yang Maha Esa.

2. Teknik dasar pencak silat

1) Kuda-kuda

Di dalam Lubis (2004:8) dijelaskan “kuda-kuda adalah teknik yang memperlihatkan sikap dari kedua kaki dalam keadaan statis”. Teknik ini digunakan untuk mendukung sikap pasang pencak silat.

Ditinjau dari segi bobotnya, kuda-kuda dapat diklasifikasikan menjadi tiga jenis yaitu (1) Kuda-kuda ringan, (2) Kuda-kuda sedang, (3) Kuda-kuda berat. Kemudian di tinjau dari bentuknya, kuda-kuda dapat dibagi menjadi empat jenis yaitu (1) Kuda-kuda depan, (2) Kuda-kuda belakang, (3) Kuda-kuda tengah, (4) Kuda-kuda samping.

2) Sikap pasang

Sikap pasang mempunyai pengertian sikap taktik untuk menghadapi lawan yang

berpola menyerang atau menyambut. Seperti yang dijelaskan dalam Kriswanto (2015:37) bahwa “sikap pasang merupakan sikap awal untuk melakukan serangan atau bela”.

3) Bela

Di dalam Lubis (2004:18) dijelaskan “tangkis adalah suatu teknik bela untuk menggagalkan serangan lawan dengan tangan, kaki dan tubuh”. Tangkis terdiri dari:

1. Tangkisan

Tangkisan adalah suatu teknik bela untuk menggagalkan serangan lawan dengan melakukan tindakan menahan serangan lawan dengan tangan, kaki dan tubuh yang terdiri dari:

- a. Tangkisan tepis, tangkisan yang menggunakan satu atau kedua telapak tangan terbuka dengan kenaannya telapak tangan dalam, arah gerakan dari dalam keluar dan atas ke bawah.
- b. Tangkisan gedik, tangkisan yang menggunakan satu lengan dengan tangan mengepal yang kenaannya lengan bawah dalam dengan lintasan dari atas kebawah.
- c. Tangkisan kelit, tangkisan yang menggunakan satu lengan dengan telapak tangan terbuka yang kenaannya telapak tangan luar dan arah gerakan dari dalam ke luar atau sebaliknya.
- d. Tangkisan siku, tangkisan yang menggunakan siku, dengan lintasan dari luar kedalam.
- e. Tangkisan jepit atas, tangkisan yang menggunakan ke dua lengan yang menyilang dengan kenaannya sudut persilangan lengan, arahnya dari atas ke bawah dan sebaliknya.
- f. Tangkisan potong, tangkisan yang menggunakan satu tangan dan satu lengan digerakkan ke samping bawah seperti gerakan memotong dengan kenaannya lengan bawah luar, dengan posisi tangan terbuka.
- g. Tangkisan sangga, tangkisan yang menggunakan satu lengan yang membentuk siku-siku dengan kenaannya lengan bawah luar dan gerakannya dari bawah ke atas. Dengan posisi tangan mengepal.
- h. Tangkisan galang, tangkisan yang menggunakan lengan bawah dalam bentuk yang tegak lurus dengan tangan mengepal yang digerakkan ke samping

dari luar ke dalam dan dari dalam keluar.

- i. Tangkisan kepruk, tangkisan yang menggunakan kedua tangan mengepal dan lengan berbentuk siku-siku yang digerakkan ke bawah dengan kenaannya punggung kepala tangan.
- j. Tangkisan kibas, tangkisan yang menggunakan kaki dan tungkai yang dikibaskan ke atau dari samping dengan kenaannya telapak kaki
- k. Tangkisan lutut, tangkisan yang menggunakan gerakan lutut setinggi pinggang, dengan lintasan dalam ke luar.

2. Hindaran

Hindaran adalah suatu teknik menggagalkan serangan lawan yang dilakukan tanpa menyentuh tubuh lawan (alat serang). Hindaran terdiri dari:

- a. Elakan, yaitu teknik hindaran yang dilakukan dengan memindahkan salah satu kaki (kebelakang/kesamping) untuk mengubah posisi tubuh.
- b. Egosan, yaitu teknik hindaran yang dilakukan dengan memindahkan ke dua belah kaki untuk mengubah posisi tubuh.
- c. Kelitan, yaitu teknik hindaran tanpa memindahkan posisi kaki.

4) Tendangan Dalam Olahraga Pencak Silat

Menurut Hajir dan Maulana (2017:46) bahwa tendangan terdapat beberapa jenis diantaranya. Sebagai berikut (1) tendangan lurus, Tendangan lurus adalah serangan tendangan tungkai dengan menggunakan pangkal jari-jari kaki bagian dalam dengan lintasan lurus ke depan kearah sasaran dada/ulu hati. (2) Tendangan sabit, (3) Tendangan T, (4) tendangan belakang (putar), (5) tendangan jejag, (6) tendangan taji, (7) tendangan cangkul, (8) tendangan kuda, (9) tendangan kepret, (10) tendangan gajul, (11) tendangan celorong, (12) tendangan baling, (13) hentak kebawah, (14) gejik, (15) serangan lutut.

Dalam penelitian ini hanya diteliti salah satu jenis tendangan yang menjadi sumber penelitian peneliti yaitu tendangan lurus. Tendangan lurus adalah salah satu teknik serangan yang sering digunakan atlet dalam pertandingan pencak silat dalam pengamatan peneliti melihat para atlit pencak silat kota

palopo umumnya mengandalkan tendangan lurus sebagai tendangan andalan baik saat latihan maupun pertandingan.

B. Kelentukan

Menurut Davis dalam Ismaryati, (2008:101) kelentukan seseorang dipengaruhi oleh : tipe persendian, panjang istirahat otot, panjang istirahat ligamen dan kapsul sendi, bentuk tubuh, temperatur otot, jenis kelamin, usia, ketahanan kulit dan bentuk tulang. Faktor-faktor yang mempengaruhi kelentukan tersebut ditentukan oleh: keturunan, sejumlah faktor lingkungan misalnya, latihan, pemanasan, temperatur. Harsono (1988:163) mengatakan bahwa kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi.

Macam-macam *flexibility* atau kelentukan menurut Mylsidayu (2015:125) dibagi atas 2 macam sebagai berikut:

1. *Flexibility* statis ditentukan oleh ukuran dari luas gerak (*range of motion*) satu persendian atau beberapa persendian. Sebagai contoh *flexibility* statis adalah mencium lutut.
2. *Flexibility* dinamis adalah kemampuan seseorang dalam bergerak dengan *speed* yang tinggi. Sebagai contoh dapat dilihat pada cabang olahraga senam perlombaan.

Suharno dalam Halim, (2011:104) mengatakan kegunaan kelentukan adalah sebagai berikut:

- a. Mempermudah berlatih teknik-teknik tinggi
- b. Menghindari terjadinya cedera
- c. Seni gerak tercermin indah, enak dilihat
- d. Meningkatkan kelincahan, kecepatan dan koordinasi
- e. Meningkatkan prestasi
- f. Efektif dan efisien tenaga
- g. Membentuk sikap tubuh yang baik

Suharno dalam Halim, (2011:104) mengatakan faktor-faktor yang menentukan kelentukan adalah sebagai berikut:

- a. Elastisitas dari otot, ligamen tendo dan kapsula
- b. Lues sempitnya ruang gerak sendi
- c. Tonus dari otot, tendo, ligamen dan kapsula

- d. Tergantung dari derajat panas di luar (temperatur)
- e. Unsur kejiwaan : jemu, muram, takut, senang, semangat
- f. Kualitas tulang-tulang yang membentuk persendian
- g. Umur dan jenis kelamin

C. Kekuatan

Husdarta dan Kusmaedi (2014:76) juga mengatakan bahwa kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Pendapat tersebut kian diperkuat oleh Widiastuti (2015:75) yang juga mengatakan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk membangkitkan suatu tegangan terhadap suatu tahanan. Mylsidayu dan Kurniawan (2015 : 98) mengatakan bahwa *strength* atau kekuatan dapat diartikan sebagai kemampuan otot untuk mengatasi tahanan dalam jangka waktu tertentu.

Dari beberapa uraian tentang kekuatan di atas, penulis berpendapat bahwa ketika seseorang berbicara kekuatan maka tidak lepas dari otot. Maka yang dimaksud dengan kekuatan adalah kemampuan otot untuk mengerahkan atau menggunakan tenaga semaksimal mungkin untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan.

D. Keseimbangan

Mutohir, dkk (2011:20) juga mengatakan bahwa: “Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh pada bidang tumpuan pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*). Halim (2011:136) mendefinisikan keseimbangan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi terhadap setiap perubahan posisi tubuh sehingga tubuh stabil.

Bertolak dari uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa inti dari keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuh baik saat bergerak maupun tidak bergerak. Keseimbangan ini sangat penting dimana tanpa keseimbangan maka seseorang tidak dapat melakukan gerak atau aktivitas dengan baik.

E. Fisiologi Tendangan Lurus Kedepan

Pola gerakan dalam melakukan tendangan lurus ke depan dalam olahraga pencak silat dapat ditunjang dengan berbagai komponen olahraga seperti kekuatan otot tungkai, kelentukan, dan keseimbangan. Otot yang berfungsi dalam melakukan tendangan lurus ke depan yaitu: (1) otot-otot pangkal paha, (2) otot-otot tungkai atas, (3) otot-otot tungkai bawah.

F. Kerangka Pikir

Kemampuan dalam melakukan tendangan lurus merupakan salah satu teknik dasar dalam olahraga pencak silat. Dalam pelaksanaannya tendangan membutuhkan komponen fisik yang prima dalam menopang keberlangsungan gerakan tersebut. Komponen fisik tersebut yakni kekuatan, kelentukan, keseimbangan.

1. Pengaruh langsung kekuatan terhadap keseimbangan pada kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo

Dalam melakukan aktifitas gerak olahraga sangat dibutuhkan kekuatan karena dengan adanya kekuatan aktifitas yang dilakukan bisa lebih efisien dan gerakan yang dilakukan akan lebih bagus.

Berdasarkan uraian tersebut, maka diduga terdapat pengaruh langsung kekuatan terhadap keseimbangan pada kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo

2. Pengaruh langsung kelentukan terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo

Semakin lentuk seorang atlet maka semakin mudah untuk melakukan gerakan dan semakin luas gerak yang bisa dilakukan, dengan kelentukan yang baik seorang atlet dapat menempatkan serangan pada tubuh yang kosong seperti dibawah leher dimana dengan tendangan ke arah ini sangat sulit bagi lawan untuk menangkap kaki dan menjatuhkan. Dengan kelentukan yang baik, maka gerakan – gerakan yang dilakukan untuk melakukan tendangan sabit akan semakin baik.

Berdasarkan uraian tersebut, maka diduga terdapat pengaruh langsung kelentukan terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak sila Kota Palopo

3. Pengaruh langsung kekuatan terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo

Dalam melakukan semua jenis tendangan dibutuhkan kekuatan yang sangat baik. Dengan kekuatan yang baik maka akan menyulitkan lawan untuk melakukan serangan balik dan melakukan tangkapan kaki. Dengan kekuatan yang baik seorang atlet dapat melakukan tendangan dengan maksimal.

Berdasarkan uraian tersebut, maka diduga terdapat pengaruh langsung kekuatan terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo.

4. Pengaruh langsung kelentukan terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo

Keseimbangan sangat berpengaruh pada kemampuan tendangan lurus dimana dengan keseimbangan yang baik seorang atlet tidak akan mudah terjatuh ketika melakukan tendangan lurus. Dengan keseimbangan yang baik, maka tendangan yang dilakukan akan sangat baik.

Berdasarkan uraian tersebut, maka diduga terdapat pengaruh langsung keseimbangan terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat kota palopo.

5. Pengaruh tidak langsung kelentukan terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo melalui keseimbangan

Kelentukan sangat dibutuhkan oleh atlet pencak silat dalam melakukan tendangan lurus. Kelentukan bertujuan untuk memudahkan atlet dalam melakukan serangan ke seluruh arah tubuh lawan. Untuk menghasilkan perkenaan yang baik pada tubuh lawan maka diperlukan keseimbangan yang baik. Karena keseimbangan sangat dibutuhkan dalam melakukan tendangan lurus karena dalam pelaksanaannya membutuhkan keseimbangan yang baik pada diri seorang atlet. Oleh karena itu, membutuhkan keseimbangan yang sangat baik.

Berdasarkan uraian tersebut, maka diduga terdapat pengaruh tidak langsung kelentukan terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo melalui motivasi.

6. Pengaruh tidak langsung kekuatan terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo melalui keseimbangan

Kekuatan sangat jelas dibutuhkan oleh atlet pencak silat dalam melakukan tendangan lurus. Kekuatan bertujuan memberikan dorongan tendangan yang berlebih. Sedangkan, keseimbangan sangat dibutuhkan dalam melakukan tendangan lurus karena dalam pelaksanaannya, membutuhkan keseimbangan yang baik pada diri seorang atlet. Oleh karena itu, membutuhkan keseimbangan yang sangat baik.

Berdasarkan uraian tersebut, maka diduga terdapat pengaruh kekuatan terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo melalui keseimbangan.

G. Hipotesis

Berdasarkan kajian pustaka yang dituangkan dalam kerangka pikir di atas, maka hipotesis penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh langsung kelentukan terhadap keseimbangan pada kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo
2. Terdapat pengaruh langsung kekuatan terhadap keseimbangan pada kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo
3. Terdapat pengaruh langsung kelentukan terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo
4. Terdapat pengaruh langsung kekuatan terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo
5. Terdapat pengaruh langsung keseimbangan terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo
6. Terdapat pengaruh tidak langsung kelentukan terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo melalui keseimbangan.
7. Terdapat pengaruh tidak langsung kekuatan terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo melalui keseimbangan

Untuk lebih jelasnya, maka dikemukakan hipotesis statistik untuk ketujuh hipotesis tersebut :

1. $H_0 : \rho_{X_3X_1} = 0$
 $H_1 : \rho_{X_3X_1} \neq 0$
2. $H_0 : \rho_{X_3X_2} = 0$
 $H_1 : \rho_{X_3X_2} \neq 0$
3. $H_0 : \rho_{YX_1} = 0$
 $H_1 : \rho_{YX_1} \neq 0$
4. $H_0 : \rho_{YX_2} = 0$
 $H_1 : \rho_{YX_2} \neq 0$
5. $H_0 : \rho_{YX_3} = 0$
 $H_1 : \rho_{YX_3} \neq 0$
6. $H_0 : \rho_{YX_3X_1} = 0$
 $H_1 : \rho_{YX_3X_1} \neq 0$
7. $H_0 : \rho_{YX_3X_2} = 0$
 $H_1 : \rho_{YX_3X_2} \neq 0$

Keterangan:

H_0	= Hipotesis 0
H_1	= Hipotesis Alternatif
$\rho_{X_3X_1}$	= Pengaruh langsung variabel X_1 terhadap X_3
$\rho_{X_3X_2}$	= Pengaruh langsung variabel X_2 terhadap X_3
ρ_{YX_1}	= Pengaruh langsung variabel X_1 terhadap variabel Y
ρ_{YX_2}	= Pengaruh langsung variabel X_2 terhadap variabel Y
ρ_{YX_3}	= Pengaruh langsung variabel X_3 terhadap variabel Y
$\rho_{YX_3X_1}$	= Pengaruh variabel X_1 terhadap variabel Y melalui variabel X_3
$\rho_{YX_3X_2}$	= Pengaruh variabel X_2 terhadap variabel Y melalui variabel X_3
" $\rho=$ "	artinya tidak terdapat pengaruh
" \neq "	artinya terdapat pengaruh positif

METODE PENELITIAN

A. Jenis Dan Desain Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif dan metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik analisis jalur untuk datanya. Subjek penelitiannya adalah atlet pencak silat kota Palopo.

2. Desain Penelitian

Desain penelitian memberikan gambaran tentang prosedur untuk

mendapatkan informasi atau data yang diperlukan.

B. Definisi Oprasional Variabel

1. kelentukan, yaitu kemampuan seorang atlet untuk melakukan tendangan dengan segala jenis arah sasaran. Kelentukan dapat diukur dengan menggunakan tes *front splits*.
2. Kekuatan, yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan seorang atlet untuk melakukan tendangan dengan menggunakan kekuatan maksimal.
3. Kekuatan, yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan seorang atlet untuk melakukan tendangan dengan menggunakan kekuatan maksimal.

C. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat kota palopo yang berjumlah 30 orang.

2. Sampel

Yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat kota palopo sebanyak 30 orang.

D. Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian

a. Teknik pengumpulan data

Sesuai dengan jenis variabel yang dilibatkan dalam penelitian ini, maka untuk mendapatkan data yang akan diolah dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah: (1) kekuatan menggunakan tes *back & leg dynamometer*, (2) kelentukan menggunakan tes *front split*, (3) keseimbangan menggunakan *modified bass test of dynamic balance*, (4) kemampuan tendangan lurus.

Pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh data empiric sebagai bahan untuk mengetahui kebenaran hipotesis yang diajukan.

b. Instrumen Penelitian

Salah satu persyaratan seorang evaluator adalah harus mampu menyusun berbagai jenis instrumen yang diperlukan untuk menjaring data pada proses evaluasi. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Instrument kekuatan dengan menggunakan tes *back & leg dynamometer*

2. Instrument kelentukan dengan menggunakan tes *front split*
3. Instrument keseimbangan dengan menggunakan *modified bass test of dynamic balance*

E. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, teknik analisis data yang digunakan sudah jelas, yaitu diarahkan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis.

Teknik analisis data yang digunakan dalam pengujian hipotesis penelitian adalah (1) analisis jalur (*path analisis*), (2) korelasi sederhana, (3) koefisien determinasi.

Uji persyaratan yaitu uji asumsi klasik terdiri dari uji normalitas dengan menggunakan uji *liliefors* dan linearitas sebagai persyaratan analisis jalur. Di samping itu, dilakukan analisis keberartian dengan $\alpha = 0,05$ pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat baik secara langsung maupun tidak langsung. Seluruh rangkaian analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan pengolahan data penelitian yang sudah paten yaitu program statistik SPSS versi 23.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Data empiris yang diperoleh di lapangan melalui hasil tes dan pengukuran yang terdiri atas : kelentukan, kekuatan dan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan lurus kedepan atlet pencak silat Kota Palopo, selanjutnya dianalisis dengan menggunakan tehnik statistik deskriptif. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian, kemudian dilanjutkan dengan pengujian persyaratan analisis atau uji asumsi yaitu uji normalitas data dan uji linearitas, uji hipotesis dan pembahasan terhadap hasil uji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini.

1. Analisis Deskriptif

	Kelentukan	Kekuatan	Keseimbangan	Kemampuan Tendangan Lurus ke Depan
n	n	n	n	n
Valid	30	30	30	30
Missing	0	0	0	0
Mean	9.13	225.37	84.80	84.63
Median	9.00	227.00	85.00	85.00
Mode	10	218	87	85
Std. Deviation	1.814	32.352	5.162	2.977
Variance	3.292	1046.654	26.648	8.861
Range	8	128	20	12
Minimum	5	152	75	78
Maximum	13	280	95	90
Sum	274	6761	2544	2539

Dari tabel di atas, maka dapat dikemukakan gambaran data tiap variabel sebagai berikut:

1. Untuk data kelentukan, dari banyaknya sampel (N) sebanyak 30 diperoleh nilai rata-rata 9.13, nilai tengah 9.00, modus 10, standar deviasi 1.814, varians 3.292, nilai minimum 5, nilai maksimum 13 dan rentang 8.
2. Untuk data kekuatan, dari banyaknya sampel (N) sebanyak 30 diperoleh nilai rata-rata 225.37, nilai tengah 227.00, modus 218, standar deviasi 32.352, varians 1046.654 nilai minimum 152, nilai maksimum 280 dan rentang 128.
3. Untuk data keseimbangan, dari banyaknya sampel (N) sebanyak 30 diperoleh nilai rata-rata 84.80, nilai tengah 85.00, modus 87, standar deviasi 5.162, varians 26.648, nilai minimum 75, nilai maksimum 95 dan rentang 20.

4. Untuk data kemampuan tendangan lurus kedepan, dari banyaknya sampel (N) sebanyak 30 diperoleh nilai rata-rata 84.63 nilai tengah 85.00, modus 85, standar deviasi 2.977, varians 8.861 nilai minimum 78, nilai maksimum 90 dan rentang 12.

2. Uji Asumsi Klasik

a. Uji normalitas data

Tabel 4.2 Hasil uji normalitas data kelentukan, kekuatan dan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan lurus kedepan atlet pencak silat Kota Palopo

Variabel	N	Shapiro-Wilk	Sig.	α	Ket
Kelentukan	30	0,966	0,431	0,05	Normal
Kekuatan	30	0,972	0,593	0,05	Normal
Keseimbangan	30	0,983	0,900	0,05	Normal
Kemampuan Tendangan Lurus kedepan	30	0,978	0,764	0,05	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas yang diperoleh pada tabel 4.2 diperoleh data kelentukan dengan nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,966 dan tingkat signifikan sebesar 0,431 lebih besar dari α 0,05. Kekuatan diperoleh nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,972 dan tingkat signifikan sebesar 0,593 lebih besar dari α 0,05. Keseimbangan diperoleh nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,983 dan tingkat signifikan sebesar 0,900 lebih besar dari α 0,05. Kemampuan tendangan lurus kedepan diperoleh nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,978 dan tingkat signifikan sebesar 0,764 lebih besar dari α 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pengaruh kelentukan, kekuatan dan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan lurus kedepan atlet pencak silat Kota Palopo berdistribusi normal.

b. Uji linearitas

Tabel 4.3 Ringkasan uji linearitas kelentukan, kekuatan dan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan lurus kedepan atlet pencak silat Kota Palopo.

N o.	Variabel	Defiation From Linearity	Sig	Kes.
1.	Kelentukan (X ₁)	1,403	0,256	Linear
	Keseimbangan (X ₃)			
2.	Kekuatan (X ₂)	1,488	0,423	Linear
	Keseimbangan (X ₃)			
3.	Kelentukan (X ₁)			
	Kemampuan tendangan kedepan (Y)	1,823	0,135	Linear
4.	Kekuatan (X ₂)			
	Kemampuan tendangan kedepan (Y)	0,881	0,646	Linear
5.	Keseimbangan (X ₃)			
	Kemampuan tendangan kedepan (Y)	2,320	0,079	Linear

Berdasarkan data hasil uji linearitas pada tabel di atas diperoleh nilai F (*defiation from linearity*) antara variabel kelentukan (X₁) dengan keseimbangan (X₃) sebesar 1,403 pada signifikansi 0,256, Nilai F (*defiation from linearity*) antara variabel kekuatan (X₂) dengan keseimbangan (X₃) sebesar 1,488 pada signifikansi 0,423, Nilai F (*defiation from linearity*) antara variabel kelentukan (X₁) dengan kemampuan tendangan kedepan (Y) sebesar 1,823 pada signifikansi 0,135, Nilai F (*defiation from linearity*) antara variabel kekuatan (X₂) dengan kemampuan tendangan kedepan (Y) sebesar 0,881 pada signifikansi 0,646, Nilai F (*defiation from linearity*) antara variabel keseimbangan (X₃) dengan kemampuan tendangan kedepan (Y) sebesar 2,320 pada signifikansi 0,079. Hal tersebut menunjukkan bahwa Nilai F tidak signifikan maka hubungan antar variabel dinyatakan linear.

3. Uji Model

a. Substruktur 1

Tabel 4.4 Koefisien Determinasi Substruktur 1

Model	R	Koefisien Determinasi	adjusted Koefisien Determinasi	Std. Error
1	0,961	0,923	0,917	1,489

Tabel 4.5 Analisis Multivariat Regresi Model 1 Sub Struktur II

Model	Variabel	Koefisien Korelasi	T	P
1	Kelentukan	0,546	3,507	0,002 < 0,05
	Kekuatan	0,429	2,754	0,010 < 0,05
	Konstanta			0,000

Berdasarkan tabel di atas nilai *R-Square* menunjukkan angka 0,923, hal ini mengindikasikan bahwa secara simultan kelentukan dan kekuatan memiliki kontribusi sebesar 92,3 % dalam menjelaskan perubahan yang terjadi pada variabel percaya diri, sedangkan sisanya 7,7 % ditentukan oleh variabel lain di luar model.

Pada bagian Anova (uji F) terlihat bahwa secara simultan variabel-variabel bebas memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel keseimbangan yang ditunjukkan dari nilai sig. 0,000 < Alpha 5%.

Selain itu, pada tabel *Coefficients* (uji t parsial) terlihat bahwa variabel kelentukan (X_1) dan variabel kekuatan (X_2) secara statistik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel keseimbangan (X_3) yang ditunjukkan oleh nilai sig. masing-masing lebih kecil dari Alpha 5% yaitu 0,002 dan 0,010.

Untuk menganalisis seberapa besar pengaruh variabel lain diluar model terhadap keseimbangan (ε_1) dapat ditentukan dengan cara berikut:

$$\begin{aligned}\varepsilon_1 &= \sqrt{1 - R^2} \\ &= \sqrt{1 - 0,923} \\ &= \sqrt{0,077}\end{aligned}$$

$$= 0,2775 = 27,75 \%$$

Maka nilai (ε_1) koefisien jalur variabel lain terhadap keseimbangan adalah sebesar 27,75 %. Sehingga persamaan jalurnya adalah sebagai berikut:

$$X_3 = \rho_{X_3X_1} + \rho_{X_3X_2} + \varepsilon_1$$

$$X_3 = 0,546 X_1 + 0,429 X_2 + 0,2775$$

b. Sub struktur 2

Tabel 4.6. Koefisien Determinasi Sub Struktur II

Model	R	Koefisien Determinasi	adjusted Koefisien Determinasi	Std. Error
1	0,989	0,978	0,975	0,468

Tabel 4.7 Analisis Multivariat Regresi Model 1 Sub Struktur II

Model	Variabel	Koefisien Korelasi	T	P
1	Kelentukan	0,872	5,189	0,000 < 0,05
	Kekuatan	0,020	2,217	0,036 < 0,05
	Keseimbangan	0,151	2,496	0,019 < 0,05
	Konstanta	33,971		0,000

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai *R-Square* sebesar 0,946 dan nilai signifikansi untuk variabel X_1 , X_2 , dan X_3 secara berturut-turut adalah 0,000; 0,036; 0,019. Karena nilai signifikansi X_1 , X_2 dan X_3 < 0,05 maka dianggap signifikan.

4. Uji *Goodnes of fit*

Pengujian model diperlukan untuk menentukan apakah model yang diajukan sesuai (fit) atau konsisten dengan data yang empirik atau tidak. Pengujian dilakukan dengan cara membandingkan matrik korelasi teoritik dengan matrik korelasi empiriknya. Jika kedua matrik tersebut identik atau sesuai, maka model teoritis yang diajukan tersebut dapat disimpulkan diterima secara sempurna. Specht dan Pednazur (Kadir, 2010:163) menganjurkan salah satu uji yang dapat

digunakan adalah statistic chi squared. Perhitungan secara manual untuk uji kecocokan dilakukan sebagai berikut :

$$Q = \left[\frac{1-R^2}{1-R_g^2} \right]$$

$$= \left[\frac{1-0,923}{1-0,978} \right] = \frac{0,077}{0,022} = 3,5$$

Dengan ukuran sampel ($N = 30$) dan banyaknya koefisien jalur yang tidak signifikan ($d = 0$), statistik uji kai kuadrat dengan $W = -(N - d) \ln Q = -(30-0) \ln (3,5) = -37,58$. Dari tabel kai kuadrat (chi kuadrat) dengan derajat bebas $d = 0$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ didapat harga $\chi^2 = 43,77$. Karena $W = -37,58 < \chi^2 = 43,77$, maka H_1 diterima atau model yang diperoleh sesuai atau cocok (*fit*).

5. Uji Hipotesis

- 1) **Hipotesis 1** : Terdapat pengaruh langsung kelentukan terhadap keseimbangan pada kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo.
- 2) **Hipotesis 2** : Terdapat pengaruh langsung kekuatan terhadap keseimbangan pada kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo Makassar.
- 3) **Hipotesis 3** : Terdapat pengaruh langsung kelentukan terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo.
- 4) **Hipotesis 4** : Terdapat pengaruh langsung kekuatan terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo.
- 5) **Hipotesis 5** : Terdapat pengaruh langsung keseimbangan terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo.
- 6) **Hipotesis 6** : Terdapat pengaruh tidak langsung kelentukan terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo melalui keseimbangan.
- 7) **Hipotesis 7** : Terdapat pengaruh tidak langsung kekuatan terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo melalui keseimbangan.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pengujian dari semua hipotesis yang telah dilakukan pada bagian pengujian hipotesis, maka dapat dinyatakan bahwa:

1. Ada pengaruh langsung kelentukan yang signifikan terhadap keseimbangan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kelentukan terhadap keseimbangan atlet pencak silat Kota Palopo sebesar 54,6%. Hasil ini menunjukkan analisa bahwa kelentukan seorang atlet pencak silat dalam melakukan tendangan lurus kedepan dibutuhkan untuk meningkatkan keseimbangan.

2. Ada pengaruh langsung kekuatan yang signifikan terhadap keseimbangan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kekuatan terhadap keseimbangan atlet pencak silat Kota Palopo sebesar 42,9%. Hasil ini menunjukkan analisa bahwa kekuatan seorang atlet pencak silat dalam melakukan tendangan lurus kedepan dibutuhkan untuk meningkatkan keseimbangan.

3. Ada pengaruh langsung kelentukan terhadap kemampuan tendangan lurus kedepan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kelentukan terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo sebesar 53,1%. Hasil ini menunjukkan analisa bahwa kelentukan seorang atlet pencak silat dibutuhkan untuk meningkatkan tendangan lurus kedepan

4. Ada pengaruh langsung kekuatan terhadap kemampuan tendangan lurus kedepan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kekuatan terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo sebesar 21,3%. Hasil ini menunjukkan analisa bahwa kekuatan seorang atlet pencak silat dibutuhkan untuk meningkatkan tendangan lurus kedepan.

5. Ada pengaruh langsung keseimbangan terhadap kemampuan tendangan lurus kedepan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh keseimbangan terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo sebesar 26,2%. Hasil ini menunjukkan analisa bahwa keseimbangan seorang atlet pencak silat dibutuhkan untuk meningkatkan tendangan lurus kedepan.

6. Ada pengaruh tidak langsung kelentukan terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo melalui keseimbangan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh tidak langsung kelentukan terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo melalui keseimbangan sebesar 14,3%. Hasil ini menunjukkan analisa bahwa kelentukan seseorang atlet pencak silat dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan tendangan lurus kedepan melalui keseimbangan.

7. Ada pengaruh tidak langsung kekuatan terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo melalui keseimbangan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh tidak langsung kekuatan terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo melalui keseimbangan sebesar 11,2%. Hasil ini menunjukkan analisa bahwa kekuatan seseorang atlet pencak silat dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan tendangan lurus kedepan melalui keseimbangan.

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil pengujian hipotesis serta pembahasan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh langsung yang signifikan kelentukan terhadap keseimbangan pada kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo.
2. Terdapat pengaruh langsung yang signifikan kekuatan terhadap keseimbangan pada kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo.
3. Terdapat pengaruh langsung yang signifikan kelentukan terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo.
4. Terdapat pengaruh langsung yang signifikan kekuatan terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo.
5. Terdapat pengaruh langsung yang signifikan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo.
6. Terdapat pengaruh yang signifikan kelentukan terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo melalui keseimbangan.

7. Terdapat pengaruh yang signifikan kekuatan terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat Kota Palopo melalui keseimbangan.

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Untuk menghasilkan tendangan lurus yang baik, maka seorang atlet pencak silat perlu memiliki kelentukan, kekuatan, dan keseimbangan yang baik.
2. Kepada atlet dan pelatih agar hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan dalam proses latihan atau melatih tendangan lurus pada cabang olahraga pencak silat. Selain itu, seorang atlet maupun pelatih mampu membuat sebuah program untuk meningkatkan komponen fisik tersebut.

DAFTAR RUJUKAN

- Hajir Ardiansyah, Maulana Sidiq Ahmad. 2017. *Pencak Silat The Indonesian Martial Arts*. Yogyakarta : Metabook
- Halim Nur Ichsan. 2011. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar : Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar
- Harsono. 1988. *Coaching and Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS Press)
- Kriswanto Erwin Setyo. 2015. *Pencak Silat*. Yogyakarta : Pustakabaru Press
- Kasmadi, Sunariah Siti Nia. 2014. *Panduan Modern Penelitian Kuantitatif*. Bandung : Alfabeta
- Lubis Johansyah. 2004. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada
- Lubis Johansyah. 2016. *Pencak Silat Panduan Praktis* (eds.3). Jakarta : PT RajaGrafindo Persada.

- Mylsidayu Apta, Kurniawan Febi. 2015. *Ilmu Kepeatihan Dasar*. Bandung : Alfabeta.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta Timur : PT Bumi Timur Jaya
- Widiastuti. 2015. *Tes dan pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada